



# ASJF

Aide suisse à la jeunesse  
et aux familles



## Santé mentale – l'anxiété

### Fiche pour les élèves

#### Activité : 2 Visionnage du clip

##### **Anxiété, angoisse : une souffrance invisible**

Le clip a été réalisé en collaboration avec des jeunes de divers horizons, de sa conception à sa réalisation. L'angle choisi par les jeunes est de montrer comment une crise d'angoisse peut être vécue depuis l'intérieur.

Mes notes :



#### Activité 3 : Les différents troubles anxieux

Mes notes :



santépsy.ch



#### Activité 4 : Stratégies quotidiennes éprouvées contre l'anxiété

Mes notes :

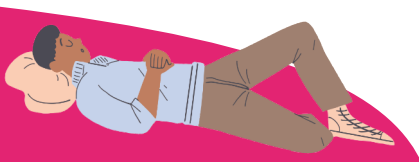


#### Activité 5: L'exercice du 5-4-3-2-1

Cet exercice est utile pour se distraire et se calmer :  
Identifier 5 objets que l'on voit, 4 que l'on peut toucher, 3 sons que l'on entend, 2 odeurs que l'on sent et 1 goût.



#### Activité 7 : Mes tips de bien-être



#### Ressources d'aide et informations complémentaires

- [147.ch](https://www.147.ch) ou appel au 147, c'est un service conseil gratuit et confidentiel  
Des réponses directes à tes inquiétudes par téléphone, chat ou WhatsApp, par Pro Juventute
- [ciao.ch](https://www.ciao.ch)  
Un espace où poser tes questions et t'informer anonymement, par l'association romande CIAO
- [comment-vas-tu.ch](https://www.comment-vas-tu.ch)  
Campagne de santé mentale Suisse, avec de nombreuses informations utiles, par promotion santé Suisse